

## Una ola de platos frescos y con sabor para este verano

JUAN MONTAGU 10/07/2021



¿Qué debemos comer? ¿Cómo afecta el calor a nuestra alimentación? Foto: iStock.

1 Durante la época estival nos apetece practicar hábitos de alimentación y de estilo de vida saludables. Las altas temperaturas hacen que necesitemos más hidratación, comidas menos copiosas y digestiones menos pesadas.

Los alimentos que debemos consumir con mayor frecuencia son las ensaladas, sopas frías y verduras para asegurarnos un buen aporte de vitaminas, antioxidantes, fibra y agua. Recuerda que comer sano no significa aburrido, y para comprobarlo, solo tienes que leer nuestra selección de locales donde tomar platos frescos y saludables.

### 1. El Jardín de Alma

15 Con la llegada del verano apetece desconectar al aire libre. En este vergel podemos sentarnos en cualquiera de sus zonas restaurante, mesas altas o chill out.

Entre los clásicos del verano sirven un delicioso salmorejo tradicional que, como todo en la casa, cumple con su filosofía de producto, calidad y tradición, pero con un toque. Entre sus ensaladas, la que destaca es la más veraniega: ensalada de burrata, tomate azul, cristal de albahaca y perlas de pesto. Precio: 18 euros.

### 2. New York Burger

En sus 12 años de vida siempre han pensado en sus clientes y en ser un restaurante en el que todo el mundo pueda comer, por eso a su espectacular selección de hamburguesas se suman opciones veganas, además de completísimas ensaladas como la estrella del restaurante, la Quinoa Green.

35 Se trata de una combinación de hojas verdes (kale, rúcula...), cherry, patatas baby asadas, aceitunas gordal, mezcla de quinoa, maíz, frijol negro y pico de gallo, aliño de albahaca por 10,90 euros. Y puedes añadir la proteína a elegir entre pechuga de pollo, burger vegana o burger.

### 3. Sanissimo

40 Es el paraíso veggie de Madrid. Y el *leitmotiv* de su propietario, Sonny Montero, es hacer platos con ingredientes y salsas caseros y producto nacional que funcionen en perfecta simetría con nuestra salud, respetando el entorno. No solo lo consiguen, sino que, además, están tan ricos que jenganchan a todo el mundo! Además, los tres locales son tan divertidos y alegres como las recetas y transportan a un mundo mágico.

50 El restaurante de Príncipe Pío tiene una amplia terraza y en ella no puedes dejar de pedir su ensalada ligerita: rúcula, manzana, quinoa, sorbete de limón, nueces, lombarda y tzatziki. Precio: 11,95 euros.

### 4. Toke de Paco

55 Cuando de lo que se trata es de comer bien, no hace falta 'postureo' y el lugar menos pensado se convierte en ese restaurante para todos los días porque su oferta, sin pretensiones, está de lujo gracias al producto de calidad y al precio. Pues uno de esos lugares está en Boadilla del Monte y en su tradicional carta no faltan refrescantes propuestas.

60 A la entrada tiene además una acogedora terraza, donde tomar el mejor tomate de Madrid: tomate azul con ventresca de atún. Precio: 12,50 euros.



### ENTRAMOS EN EL TEMA

1. ¿Qué palabras asocias con el verano? Haz una lista de 10 palabras y compárala con tu compañero. Después, clasifícalas.

2. ¿Cuáles son los alimentos y bebidas que más tomas en verano?

En verano suelo comer... Es una ensalada / una sopa fría / un plato que lleva...



### LEEMOS EL TEXTO

1. ¿Qué características tienen los platos más recomendables para el verano? ¿Por qué?

2. ¿Qué aspectos, además de la comida, se destacan en cada uno de los locales?

3. ¿A qué local te gustaría ir? ¿Por qué?

*Me gustaría ir a... porque...*

4. Piensa en una persona de la clase y explica cuál de estos locales le recomendarías y por qué.

*Yo creo que a Julian le gustaría ir a... porque...*



### MANEJAMOS LA LENGUA

1. Señala en el texto los alimentos y platos y clasifícalos en estas categorías: **me gusta, no me gusta, nunca lo he probado.**

2. ¿Qué adjetivos o combinaciones de palabras se usan en el texto para describir los platos y la oferta de cada restaurante?

3. Piensa en un local que tu ciudad o de una que conozcas que podría incluirse en este artículo. Escribe una reseña siguiendo el modelo del texto. En tu reseña debes incluir:

- Nombre del sitio y ubicación
- Aspectos positivos: localización, decoración, precio, música...
- Tipo de comida
- Descripción de un plato



### HABLAMOS

1. En grupos, vais a pensar en un restaurante ideal. Pensad en el nombre, ubicación, cómo es, qué comida ofrece y cuál es su plato estrella.

2. Cada grupo va a presentar su propuesta. Entre todos vais a elegir:

- el nombre más original
- el local más atractivo
- el plato más sabroso
- el plato más sano